Блюда из сои

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Соя – уникальное растение, сделавшее настоящую революцию в пищевом рационе американцев. Разнообразные продукты из нее богаты растительным белком, витаминами, микроэлементами, незаменимыми аминокислотами в таком количестве, что способны заменить натуральное мясо, молоко, сыр. Их смело могут употреблять в пищу люди, больные анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, а также маленькие дети.

- Илья Мельников
  - Краткая характеристика соевых продуктов
    - Соевая мука
    - Сухое соевое молоко
    - Соевое мясо
    - Соевый сыр тофу
    - Соевое масло
    - Жидкое соевое молоко
    - Окара
  - Закуски, салаты
    - Закуска с соевым сыром тофу и луком
    - Закуска с соевым сыром тофу и картофелем
    - Бутерброды с соевым сыром тофу и печеночным паштетом
    - Закуска с соевым мясом и овощами
    - Бутерброды с соевым сыром тофу
    - Салат из соевого мяса
  - Первые блюда
    - Суп с соевым сыром тофу и овощами
    - Овощной бульон с тофу
    - Суп с мясом и соевым сыром тофу
    - Суп на соевом молоке картофельный
    - Суп на соевом молоке с овощами
    - Суп молочный гречневый
    - Суп с тофу и картофелем
    - Борщ с соевым сыром тофу
    - Уха с соевым сыром тофу
    - Окрошка с тофу
    - Холодник с соевым сыром тофу
    - Суп из соевого мяса
  - Вторые блюда
    - Гуляш соевый с солеными огурцами
    - Гуляш соевый

- Жаркое из тофу
- Соевый гуляш, запеченный с сыром
- Соевый гуляш с картофелем
- Запеканка из тофу и овощей
- Котлеты соевые с картофелем
- Котлеты из тофу
- Соевые отбивные
- Шашлык из соевого гуляша
- Чебуреки с тофу
- Биточки из окары
- Бифштекс из тофу
- Блинчики с тофу
- Соевые отбивные
- Соевые пельмени
- Котлеты из соевого фарша
- Голубцы с соевым фаршем
- Блины с соевым сыром тофу
- Тефтели из соевого фарша
- Пицца с соевым фаршем

Илья Мельников
Блюда из сои

Краткая характеристика соевых продуктов

Соевая мука

Соевая мука очень похожа на муку пшеничную. У нее приятный кремовый цвет и легкий ореховый запах. Производится она из соевых бобов. Ценность муки состоит в том, что она обогащает витаминами, белками и жиром любой продукт, в состав которого входит. Кроме того, она повышает биологическую ценность продукта, принося много пользы тем, кто болен диабетом, язвой желудка, высоким уровнем холестерина в крови.

Из соевой муки пекут оладьи и блины, используют ее в качестве заменителя яиц, молока и разрыхлителя теста, добавляя в соотношении 3 части к 100 частям муки пшеничной. Используют соевую муку и в приготовлении мясных блюд. При этом расход мяса сокращается вдвое, а содержание белка и энергетическая ценность повышается многократно.

Хранить соевую муку нужно в сухом прохладном месте.

Сухое соевое молоко

Сухое соевое молоко представляет собой порошок нежно кремового цвета с приятным ореховым запахом. Оно содержит все незаменимые аминокислоты и усваивается почти на 100 процентов. В состав соевой муки входит множество витаминов (А, В, С, Е, Р и др), соли кальция и железа, что делает соевое молоко очень полезным для больных анемией, сердечно – сосудистыми заболеваниями. Полезно оно и для страдающих расстройствами нервной системы, при язвах желудка, гастритах, острых и хронических инфекционных заболеваниях, диабете и иных болезнях. Применяют его в питании грудных детей и взрослых при аллергии на молочные продукты животного происхождения.

Хранят сухое соевое молоко в сухом прохладном месте.

Соевое мясо

Изготавливают соевое мясо из обезжиренной соевой муки. По структуре оно похоже на мясной фарш, гуляш или шницель. Соевое мясо на 54% состоит из белка. Продается оно в сухом виде, поэтому перед употреблением его нужно отварить или размочить, при этом оно увеличивается в массе в 3-4 раза, приобретая форму и структуру мясного полуфабриката. Его можно несколько раз замораживать и размораживать, питательная и биологическая ценность при этом не ухудшается.

Соевое мясо стоит недорого, что позволяет экономнее расходовать денежные средства.

Соевый сыр тофу

Тофу очень экономичный, универсальный белковый продукт. Похож он на мягкий сыр кремового цвета без запаха и нежный на вкус. Приготавливают его из соевого молока. По биологической ценности и аминокислотному составу сравним с белком мяса. Его и называют «мясом без костей». На Востоке тофу употребляют почти 2000 лет.

Тофу – идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком. В нем мало жира и углеводов, он легко усваивается организмом. Употребляют тофу в сыром, жареном, копченом и маринованном виде. Сочетается с различными продуктами. Из него приготавливают вкусные и полезные блюда.

Хранят соевый сыр в холодильнике, залив водой. Срок хранения – до двух недель при условии, что тофу будут ополаскивать ежедневно водой и менять воду, в которой он хранится.

Соевое масло

Соевое масло жидкое, чем-то похоже на подсолнечное, янтарного цвета с приятным ореховым запахом, прекрасно усваивается. Приготавливают его из семян сои. Содержит линолевую кислоту, которая препятствует росту раковых клеток, витамины С и Е, соли калия, магния, натрия, фосфора. Витамин Е необходим для нормальной работы половых желез. Полезно масло при заболевании нервной системы, почек. Оно улучшает обмен веществ, работу кишечника, повышает иммунитет. Экологически чисто.

Используют соевое масло для заправки салатов, закусок, мясных и рыбных блюд. Салат после заправки соевым маслом приобретает красивый золотистый цвет.

Усваивается организмом соевое масло намного лучше, чем оливковое и подсолнечное.

Хранить его можно долго без изменения качества.

Жидкое соевое молоко

Жидкое соевое молоко – вкусный сладковатый напиток нежно-кремового цвета с приятным запахом. Получают его из измельченной и проваренной на пару сои. Соевое молоко соответствует коровьему молоку 2%-ной жидкости. Рекомендуют его при язве желудка, перитональном раздражении и повышенной секреции желудка, при заболевании диатезом, для питания маленьких детей и взрослых, особенно при пищевой аллергии. Используют для приготовления супов, каш, блинов и т. д.

Хранят жидкое соевое молоко так же, как и коровье.

Окара

Окара – это соевый шрот, жмых. Получается после того, как из соевых бобов отжали жидкость. Окара представляет собой мягкую однородную влажную массу без запаха, светло – желтого цвета, с высоким содержанием протеина. Это единственный растительный источник двухвалентного железа, который легко усваивается организмом. В ней содержится большое количество питательных веществ целой сои.

Применяют окару, добавляя в пшеничную муку в пропорции 1:1 для изготовления печенья, различных изделий из теста, соусов, подливок. При выпечке окара может заменить яйца. Одно яйцо = 1 столовой ложки окары + 2 столовые ложки воды.

В замороженном виде может храниться довольно долго, в незамороженном – 12 часов.

Закуски, салаты

Закуска с соевым сыром тофу и луком

Продукты: 4 столовые ложки тофу, 3 луковицы, 2 столовые ложки майонеза, перец, петрушка, соль, укроп.

Для приготовления закуски необходимо измельчить соевый сыр тофу, добавить перец, укроп и соль. Все перемешать и дать постоять 20 минут. Затем поставить в духовку на 5 минут. Вынуть из духовки, охладить.

Репчатый лук мелко нарезать, предварительно очистив и промыв, тщательно перемешать с маринованным соевым сыром тофу, заправить майонезом, посыпать петрушкой и подать к столу.

Закуска с соевым сыром тофу и картофелем

Продукты: 2,5 столовой ложки тофу, 7 картофелин, 3 дольки чеснока, 2,5 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки мелко нарезанной моркови, 3 ложки растительного масла, перец, соль по вкусу, зелень.

Для приготовления закуски нужно мелко измельчить тофу, добавить морковь, перец, соль, растительное масло. Полученную смесь поставить в горячую духовку на 12 минут, затем достать и охладить.

В очищенный, отваренный и подсушенный картофель всыпать нарезанный лук и растертый с солью чеснок. Затем все хорошенько размять толкушкой и в полученную однородную массу добавить тофу, тщательно перемешать. Смесь сформировать в виде батона, выложить в мелкую тарелку, полить майонезом и посыпать зеленью.

Бутерброды с соевым сыром тофу и печеночным паштетом

Продукты: 4 столовые ложки тофу, 4 столовые ложки паштета, 2 чайные ложки сливочного масла, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, мелко нарезанный зеленый лук, перец, соль по вкусу, батон.

Для приготовления бутербродов необходимо нарезать ломтиками соевый сыр тофу, добавить перец, соль, гвоздику и дать помариноваться 20 минут. Затем сыр поставить на 5 минут в горячую духовку, достать и охладить.

Растереть паштет, добавить сливочное масло и уже замаринованный соевый сыр, тщательно перемешать.

Батон нарезать на маленькие кусочки, намазать их подготовленной массой и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Закуска с соевым мясом и овощами

Продукты: 150 г отваренного соевого мяса, 3 картофелины, 3 моркови, 4 небольших соленых огурца, 2 небольшие свеклы, 4 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, зелень петрушки, соль.

Для приготовления закуски необходимо отварить овощи, мелко их нарезать, добавить соевое мясо, мелко нарезанные соленые огурцы, лук, полить растительным маслом, если нужно добавить соли и все тщательно перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Бутерброды с соевым сыром тофу

Продукты: 3 столовые ложки соевого сыра тофу, молотый перец, соль, батон.

Для приготовления бутербродов необходимо соевый сыр размять, добавить перец и соль, полученной массой намазать тонкие ломтики батона, поставить их на несколько минут в духовку, горячие бутерброды подать к столу.

Салат из соевого мяса

Продукты: 400 г отваренного соевого мяса, 3 картофелины, 3 соленых огурца, 3 яблока, 150 г зеленого горошка, 1 стакан майонеза, перец, зелень, соль.

Для приготовления салата необходимо очистить и отварить картофель, затем все продукты нарезать мелкими кусочками, сложить в миску, добавить горошек, заправить майонезом и украсить зеленью.

Первые блюда

Суп с соевым сыром тофу и овощами

Продукты: 550 г соевого сыра тофу, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 400 г нашинкованной капусты, 2 л воды, 2 дольки чеснока, черный молотый перец, соль, 2 столовые ложки растительного масла.

Для приготовления супа необходимо в кастрюле разогреть растительное масло, добавить нарезанный лук, обжарить его несколько минут, затем добавить мелко нарезанный корень петрушки и капусту. Продукты жарить, помешивая, на небольшом огне. Отдельно отварить в течение 3-х минут морковь в 1 стакане воды, затем морковь, не вынимая из воды, выложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный чеснок, перец, оставшуюся воду, вскипятить и варить 4 минуты. Добавить соевый сыр тофу и варить еще 4 минуты.

Овощной бульон с тофу

Продукты: 200 г соевого сыра тофу, 2 луковицы, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, лук-порей, 5 картофелин, 2 столовые ложки растительного масла, черный перец горошком, 2,5 л бульона или воды, соль по вкусу.

Для приготовления бульона необходимо соевый сыр тофу нарезать мелкими кусочками, лук нарезать и поджарить на масле, нарезать морковь, картофель, сельдерей, петрушку и сварить в бульоне или воде. Затем добавить перец и соль по вкусу, а также соевый сыр тофу с луком.

Суп с мясом и соевым сыром тофу

Продукты: 2 столовые ложки соевого сыра тофу, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 моркови, 4 столовые ложки мясного фарша, 1,5 л мясного бульона, черный перец горошком, соль, зелень петрушки или укропа.

Приготовить мясной бульон, отварить картофель в нем, затем картофель достать из бульона и приготовить из него картофельное пюре. В столовую ложку картофельного пюре добавить размятое тофу и размешать до получения однородной массы, добавить в нее мясной фарш, специи, соль и тщательно размешать.

В мясной бульон добавить нарезанный лук, морковь, оставшееся картофельное пюре и довести до кипения. Затем в кипящий суп добавить фрикадельки, сделанные из мясного фарша, тофу и картофеля.

Суп проварить 8 минут, подавая к столу посыпать зеленью.

Суп на соевом молоке картофельный

Продукты: 2,5 л соевого молока, 900 г картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, соль.

Для приготовления супа необходимо очистить картофель, вымыть его и сварить в слегка подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг. Соевое молоко вскипятить, положить в него отваренный картофель и вновь вскипятить. Отдельно развести 1 стакан соевого молока, вбить в молоко яичные желтки, взбить и добавить в суп. Суп заправить сливочным маслом, добавить по вкусу соль.

Суп на соевом молоке с овощами

Продукты: 2 л соевого молока, 3 моркови, 10 картофелин, 1 столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Для приготовления супа нужно отварить морковь и картофель, воду слить, морковь натереть и перемешать ее со стаканом соевого молока. Затем залить морковью с молоком картофель, добавить масло и варить несколько минут (4 минуты).

Суп молочный гречневый

Продукты: 2 л соевого молока, 1/3 стакана гречневой крупы, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Для приготовления супа необходимо до полуготовности сварить гречневую крупу, вскипятить соевое молоко, в молоко всыпать гречку, хорошенько перемешать, чтобы не было комков, и варить 12 минут. Перед подачей добавить сахар, масло, соль.

Суп с тофу и картофелем

Продукты: 300 г соевого сыра тофу, 7 картофелин, 2 луковицы, 2 л воды, 5 долек чеснока, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Для приготовления супа необходимо в подсоленный кипяток положить мелко нарезанный лук, картофель и соевый сыр тофу. За 3 минуты до готовности опустить специи. Готовый суп заправить зеленью и чесноком. Соль добавить по вкусу.

Борщ с соевым сыром тофу

Продукты: 3 столовые ложки тофу, 3 небольшие свеклы, 200 г нашинкованной капусты, 1 луковица, 2 моркови, 2 л воды, черный перец горошком, зелень, соль, перец молотый.

Для приготовления борща необходимо тофу нарезать кубиками, смешать соль, специи и в этой смеси обвалять кубики тофу. Затем тофу уложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке 7 минут, чтобы из него получился слегка подсушенный вкусный продукт.

В кипящую соленую воду добавить нашинкованные соломкой свеклу, капусту, морковь, лук, довести до кипения, варить 6 минут, снять с огня и дать настояться 15 минут.

В тарелку уложить кубики тофу, залить горячим борщом, заправить зеленью петрушки.

Уха с соевым сыром тофу

Продукты: 1 кг рыбы, 2 луковицы, 2,5 столовые ложки тофу, 3 картофелины, 2 чайные ложки растительного масла, лавровый лист, перец горошком черный, соль, зелень.

Для приготовления ухи необходимо подготовленную рыбу нарезать на небольшие куски и опустить в кипящую подсоленную воду, варить 8 минут при слабом кипении. Затем рыбу вынуть, охладить, отделить мякоть. Отварную рыбу смешать с тофу, добавить соль, перец и смесь пропустить через мясорубку. Из полученного фарша приготовить небольшие рыбные котлеты. На смазанный растительным маслом противень уложить рыбные котлеты с тофу и запечь их 7-8 минут. Затем в кипящий бульон из рыбы положить нарезанный картофель, варить 5 минут, снять с огня и настаивать, закрыв крышкой, 10 минут. Потом вновь довести до кипения, добавить подрумяненный в масле лук и тут же подать уху к столу. В тарелку положить приготовленные рыбные котлетки с тофу, залить ухой, заправить зеленью петрушки.

Окрошка с тофу

Продукты: 300 г соевого сыра тофу, 1,5 л свекольного кваса, 300 г огурцов, 250 г жидкого соевого молока, перец, соль, зелень.

Для кваса: 650 г свеклы, 1,5 л воды, 1 чайная ложка сахара, 75 г ржаной корочки.

Для приготовления окрошки необходимо нарезать свеклу, положить ее в глиняную посуду, залить теплой кипяченой водой, добавить сахар, ржаные корочки и поставить в теплое место на 3 дня для получения кваса. Приготовленный квас процедить и поставить в холодильник. Для приготовления окрошки свежие огурцы, тофу и зелень нарезать и положить в квас, добавить сахар, соль, добавить соевое молоко.

Холодник с соевым сыром тофу

Продукты: 2,5 л кваса, 400 г рыбы, 1 свекла, 3 столовые ложки тофу, горчица, зеленый лук, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Для приготовления холодника необходимо размять соевый сыр тофу, добавить часть рубленой зелени петрушки, укропа, соль, влить квас, добавить горчицу. Все продукты хорошо перемешать. Свеклу отварить и натереть на терке, вареный картофель нарезать, зелень петрушки и укропа мелко нашинковать, измельчить отваренную рыбу, порезать свежий огурец. Все компоненты перемешать и посолить.

Подготовленные продукты залить квасом с соевым сыром тофу. Подавать, посыпав холодник зеленью петрушки.

Суп из соевого мяса

Продукты: 250 г соевого мяса, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 яйцо, половина тушки курицы, 30 г соевого масла, 100 г сметаны, 4 горошины черного перца, 3 лавровых листа, соль, зелень.

Половину куриной тушки разделить на несколько частей, залить холодной водой, дать закипеть, положить целиком морковь, петрушку, лук, посолить, варить до готовности мяса. В конце варки добавить лавровый лист и перец. Готовое мясо вынуть из бульона, отделить мясо от костей, добавить соевое мясо, несколько раз пропустить через мясорубку, положить в слегка остывший бульон, заправить яйцом, растертым со сметаной.

Вторые блюда

Гуляш соевый с солеными огурцами

Продукты: 350 г отваренного соевого гуляша, 4 соленых огурца, 3 столовые ложки муки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 2,5 стакана бульона, в котором варился гуляш, 2 чайные ложки горчицы, перец, соль, зелень петрушки.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с гуляшом на растительном масле. Развести муку с растительным маслом и бульоном, добавить горчицу, перец, перемешать и вылить в сковороду с гуляшом, вскипятить. Добавить мелко нарезанные огурцы, вновь вскипятить, подать с отварным картофелем.

Перед подачей к столу гуляш посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Гуляш соевый

Продукты: 400 г отварного гуляша, 3 луковицы, 150 г сметаны, 70 г острого томатного соуса, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, перец черный молотый, соль.

Гуляш обвалять в муке и обжарить. Лук нарезать мелко и спассеровать, затем выложить на гуляш, поперчить, посолить, залить томатным соусом, смешанным со сметаной. Тушить 16 минут.

Подавать с картофельным пюре и зеленью.

Жаркое из тофу

Продукты: 0,5 кг соевого сыра тофу, 0,5 кг филе курицы, 300 г квашеной капусты, 5 долек чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, кориандр, перец, соль, зелень.

Для приготовления жаркого из тофу необходимо растолочь перец, чеснок, кориандр, соль на сковороду, добавить воду, по желанию немного томатного соуса, все перемешать, прокипятить. Затем положить филе курицы, нарезанное небольшими кусочками, долить воды, чтобы она покрыла мясо и тушить 25 минут. Потом положить нарезанный кубиками тофу, мелко порубленную капусту и тушить до готовности мяса.

Подавать горячим или холодным, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Соевый гуляш, запеченный с сыром

Продукты: 250 г отваренного соевого гуляша, 150 г тертого сыра, 1 луковица, 0,5 стакана майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатного соуса, перец, соль, зелень.

Отваренный соевый гуляш и мелко нарезанный лук обжарить на сковороде, посолить, поперчить, добавить майонез и томатный соус, перемешать. Посыпать тертым сыром и тушить, постоянно помешивая, пока не расплавится сыр.

Подавая к столу, гуляш посыпать зеленью.

Соевый гуляш с картофелем

Продукты: 400 г отваренного соевого мяса, 1 луковица, 20 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 400 г картофеля, 2 дольки чеснока, перец, соль, зелень.

Для приготовления гуляша необходимо обжарить лук. В глубокую сковороду сложить мясо и картофель слоями, положить лук, посолить, поперчить, влить 1 стакан воды, в которой можно развести томатный соус, тушить 30 минут. Снять с огня, залить сметаной, положить мелко нарезанный чеснок, закрыть крышкой на 15 минут.

Перед подачей к столу гуляш посыпать зеленью.

Запеканка из тофу и овощей

Продукты: 350 г тофу, 200 г картофеля, 100 г капусты, 100 г моркови, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 80 г сметаны, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки сухарей, перец, соль.

Капусту и морковь нарезать соломкой и обварить кипятком. Нарезать лук и обжарить на масле. Картофель отварить и вместе с тофу пропустить через мясорубку. Затем все смешать, поперчить, посолить, тщательно перемешать, уложить на противень, смазанный маслом, посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром и поставить в горячую духовку. Вынув из духовки, полить сметаной, взбитой с раздавленным чесноком.

Котлеты соевые с картофелем

Продукты: 350 г соевой муки, 400 г картофеля, 1 луковица, 3 яйца, перец, соль, 2 ложки растительного масла, зелень.

Для приготовления котлет необходимо мелко нарезать лук, картофель натереть на мелкой терке, добавить соевую муку, яйца, поперчить, посолить, хорошенько вымешать, предварительно добавив немного мелко нарезанной зелени. Сформовать котлеты и обжарить их на масле до получения коричневой корочки.

Котлеты из тофу

Продукты: 1 кг тофу, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки соевого масла, соль.

Для приготовления котлет необходимо морковь, соевый сыр тофу и лук пропустить через мясорубку, добавить сухой укроп, соль, перемешать, сформовать котлеты из полученного фарша и обжарить.

Соевые отбивные

Продукты: 400 г отваренных соевых отбивных, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Соевые отбивные отварить, лук мелко нарезать, все посолить, поперчить, обжарить на растительном масле вместе с луком до получения румяной корочки.

Шашлык из соевого гуляша

Продукты: 200 г соевого гуляша, 400 г вареной колбасы, 2 луковицы, 2 помидора, 4 бульонных кубика, 1,5 стакана воды, зелень салата, перец, соль.

Для приготовления шашлыка необходимо соевый гуляш залить горячим бульоном из кубиков бульонных и воды, поперчить, дать настояться. Отвар слить. На шампур нанизать соевый гуляш, ломтики колбасы, ломтики помидора и кружочки лука. Все это обжарить со всех сторон в растительном масле в течение 13 минут.

Подавать с отварным картофелем и салатом.

Чебуреки с тофу

Продукты: 900 г соевого сыра тофу, 4 луковицы, 500 г муки, 1,5 стакана соевого молока, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Для приготовления чебуреков нужно мелко нарезать лук и спассеровать его на растительном масле. Добавить размятый, раскрошенный тофу, слегка поджарить с луком. Затем выложить в тарелку, добавить перец, соль и хорошенько перемешать. В муку добавить соль, воду и приготовить крутое тесто. Приготовленное тесто нарезать на небольшие куски, которые раскатать на присыпанной мукой разделочной доске. На раскатанные тонкие лепешки положить по 60 г фарша, придать лепешке форму полумесяца и защипать края. Полученные чебуреки жарить на растительном масле, во фритюре до образования равномерной румяной корочки.

Подавать с кетчупом, соусом, зеленью.

Биточки из окары

Продукты: 650 г окары, 70 г соевого молока, 2 луковицы, 0,5 стакана муки, 5 долек чеснока, 2 ложки растительного масла, перец, соль.

Для приготовления биточков необходимо окару, чеснок и лук пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить соевое молоко(если его нет, можно заменить мясным бульоном или водой), затем добавить муку, перец, соль. Все хорошо перемешать, сделать биточки и жарить их на растительном масле с двух сторон.

Гарнировать биточки можно овощами и макаронами.

Бифштекс из тофу

Продукты: 550 г тофу, 150 г соевого соуса, 6 столовых ложек муки, 3 столовые ложки масла, перец, соль.

Для приготовления бифштексов нужно нарезать соевый сыр тофу ломтиками, обмакнуть в соевый соус, дать пропитаться несколько минут соусом. Затем обвалять бифштексы в муке и жарить ломтиками с двух сторон, пока они не станут коричневыми.

Блинчики с тофу

Продукты для начинки: 300 г соевого сыра, 1,5 столовой ложки сахара, 2 чайные ложки корицы, 4 столовые ложки орехов, 1 яйцо.

Выпечь блинчики обычным способом. Для приготовления начинки тофу и ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, растереть с сахаром, корицей, яйцом, положить начинку на блинчики, завернуть их в виде конвертов и обжаривать с двух сторон до появления румяной корочки.

Соевые отбивные

Продукты: 300 г отваренных соевых отбивных, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Отварить соевые отбивные, лук мелко нарезать, отбивные поперчить, посолить, обжарить на растительном масле с луком до образования румяной корочки.

Соевые пельмени

Продукты: для теста: 0,5 кг пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, соль.

Для начинки: 350 г размоченного соевого фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Для приготовления пельменей нужно просеять муку, высыпать горкой, сделать в горке углубление, посыпать солью, вбить яйцо, влить воду и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять 30 минут. Подготовленное тесто сформовать в виде длинной колбаски, которую нужно разрезать на небольшие куски и из этих кусочков теста раскатать небольшие тонкие лепешки. На середину лепешки положить начинку, защипать края и отварить в подсоленной воде.

Приготовление начинки.

Для приготовления начинки необходимо обжарить фарш с мелко нарезанным луком на масле, добавить сырое яйцо, перец, соль или соевый сыр тофу пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, сметану, перец, соль. Начинку хорошо перемешать.

Котлеты из соевого фарша

Продукты: 550 г соевого размоченного фарша, половина батона, 2 столовые ложки муки, 3 дольки чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока, перец, соль по вкусу.

Для приготовления котлет необходимо размочить в молоке батон, смешать его с соевым фаршем, мелко нарубленным чесноком, поперчить, посолить, хорошо перемешать, сделать котлетки, обвалять их в муке, пожарить на растительном масле до образования корочки. Подать с кетчупом.

Голубцы с соевым фаршем

Продукты: 600 г свежей капусты, 3 столовые ложки риса, 400 г размоченного соевого фарша, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек муки, 2,5 стакана сметаны, 0,5 стакана кетчупа, перец, соль.

Для приготовления голубцов необходимо нашинковать капусту, соевый фарш обжарить с мелко нарезанным луком, рис отварить до полуготовности, все поперчить, посолить, тщательно перемешать, сформовать в виде котлет, обвалять в муке, обжарить, положить в кастрюлю или жаровню, залить сметаной, смешанной с кетчупом. Тушить голубцы 20 минут.

Блины с соевым сыром тофу

Продукты: 300 г тофу, 1 стакан пшеничной муки, 2 стакана соевого молока, 1 яйцо.

В миску всыпать муку, добавить тофу, влить молоко, вбить яйцо, затем смешать все продукты. Смешивать тщательно, чтобы не было комков. Выпекать блины на горячей сковороде, смазанной растительным маслом.

К блинам подать сливочное масло или сметану.

Тефтели из соевого фарша

Продукты: 550 г размоченного соевого фарша, половина батона, 300 г соевого молока, 3 яйца, 3 луковицы, 5 столовых ложек муки, 5 столовых ложек сухарей, 250 г сметаны, 4 столовые ложки растительного масла, 150 г кетчупа, перец, соль.

Для приготовления тефтелей необходимо фарш и мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить размоченный в молоке и пропущенный через мясорубку батон, яйца, перец, соль. Все хорошо перемешать, разделать на шарики по 40 – 45 г, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Затем выложить на противень, залить кетчупом, перемешанным со сметаной, тушить 25 минут.

Пицца с соевым фаршем

Продукты: 0,5 кг муки, 2 стакана теплого соевого молока, 40 г дрожжей, 0,5 кг размоченного соевого фарша, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 300 г помидоров, 150 г тертого сыра, 50 г кетчупа, перец, соль, растительное мало.

Для приготовления теста для пиццы нужно размешать дрожжи с молоком и влить в муку, поперчить, посолить, перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, перемешать еще раз и выложить в форму, сделав ободок, чтобы не вытекала начинка. Фарш обжарить в растительном масле с мелко нарезанным луком и чесноком, посолить, поперчить, перемешать.

На тесто выложить фарш, потом нарезанные кружочками помидоры, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать пиццу с кетчупом.